

ハードル走



はじめに

中学校のハードル競走は、男子が110m、女子が100mで行われ、それぞれ競技規則によって設定された高さの間隔に置かれた10台のハードルを越えて速さを競います（下表）。スピードを高めて速く走ること（スプリント）に加え、

スプリント中に10台のハードルを越えるという技術（ハードリング）が必要となります。また、ハードルによってスプリントの区間が分断されるため、それに合わせたストライドで走ることも必要となります。

| | 距離 | ハードルの高さ※ (中学生) | スタートラインから 第1ハードルまでの 距離 | ハードル間の距離 | 最後のハードルから フィニッシュライン までの距離 |
|----|------|-------------------|------------------------------|----------|---------------------------------|
| 男子 | 110m | 0.914m | 13.72m | 9.14m | 14.02m |
| 女子 | 100m | 0.762m | 13.00m | 8.00m | 15.00m |

※一般およびU20のハードルの高さ 男子一般：1.067m、U：20：0.991m、女子一般/U20：0.838m

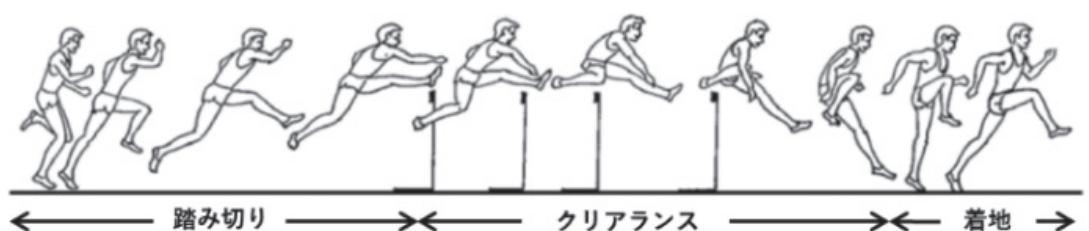
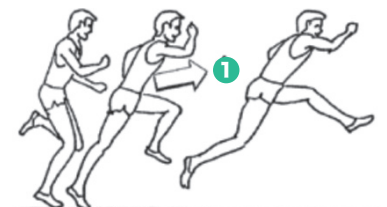
ハードル走の技術とポイント

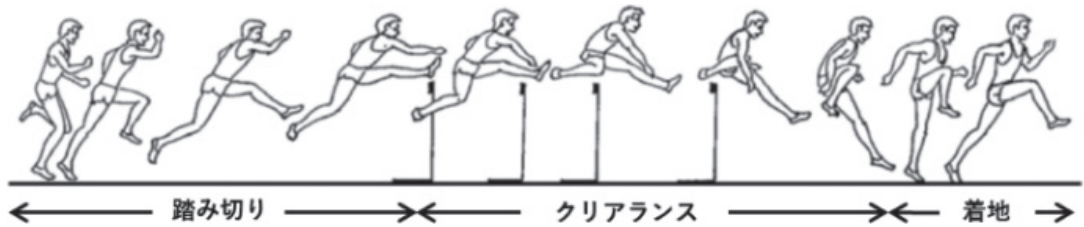
ハードリング（ハードルクリアランス）

ハードリングはハードルを越える技術です。ハードリングとインターバルランニング（ハードルを越える前後のスプリント）が一連の流れで行われるよう、なるべくスプリント動作に近い状態でハードルを越えるようにします。滞空時間をできるだけ短くして、次の走りへの準備をします。

ハードリングは「踏み切り」「クリアランス」「着地」の3つの局面からなります。

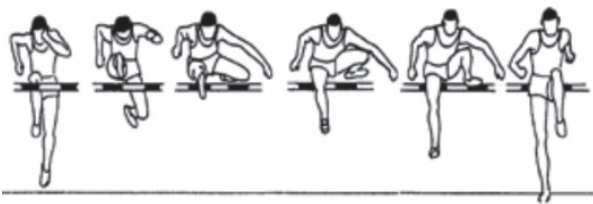
「踏み切り」では、重心を高くし、上にジャンプするのではなく前方に向かって身体を動かします（①）。ハードルに正対した状態で、リード脚（前に



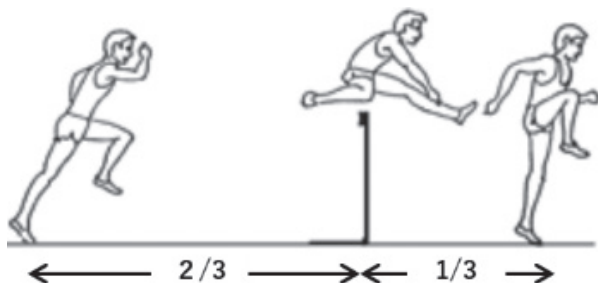


振り出す脚) の膝と両肩から向かっていくイメージで踏み切ります。

「クリアランス」では、リード脚を積極的に前方に伸ばし、ハードルを越えたら素早く下ろします。上体はやや前傾させ、リード脚と逆側の腕を前へ出すことでバランスをとり、抜き脚をコンパクトに折り畳んで、脇の下を通して前に引き出します。その時、抜き脚は、大腿部が地面とほぼ水平となり、大腿と下腿のなす角度は約90度またはそれ以下が望ましく、足関節(足首)は背屈させ、つま先が下がらないようにします。また、抜き脚を前へ引き出す時、膝は高い位置をキープして、できるだけ身体の近くを通過させて前へ出します。

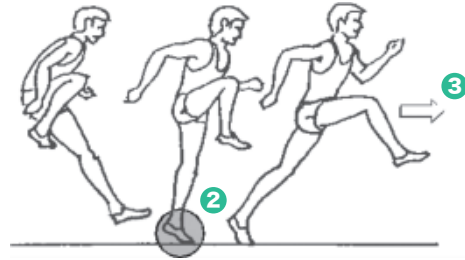


踏み切りの位置からハードルまでとハードルから着地の位置までの距離は、約2:1(ハードルの遠くから踏み切り、近くに着地する)が目安となります。



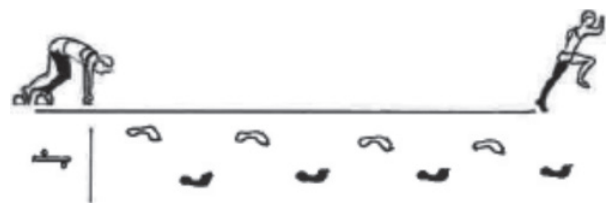
「着地」では、腰の位置を落とさないよう、リード脚(=着地脚)は膝を伸ばし、前足部で着地します(②)。抜き脚は“素早く”“前方に”引き出します。腰の位置と抜き脚の膝を高く保つことで(③)、スムーズに次のインターバルランニン

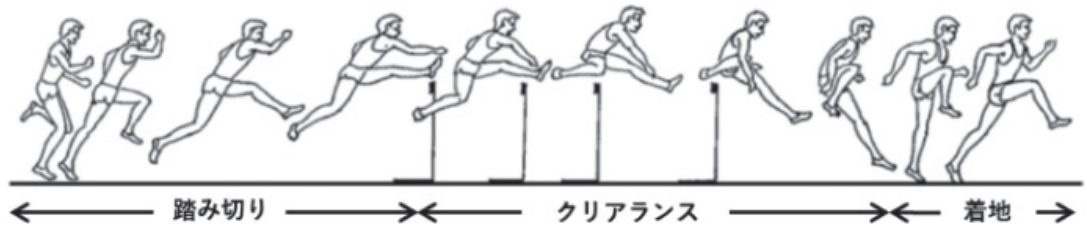
グへと移行することができます。



スタートからのアプローチ

スタートから第1ハードルまでは8歩が一般的(その場合、踏み切り脚がクラウチングスタートの前脚となる)です。スタートから8歩で加速し、かつハードルに向かって踏み切る準備をしなければなりません。スタート後は短距離走よりも早めに身体を起こし、重心を高くして第1ハードルの踏み切りに入ります。第1ハードルへの踏み切り地点を安定させることも重要となり、繰り返し練習しておきたい局面です。

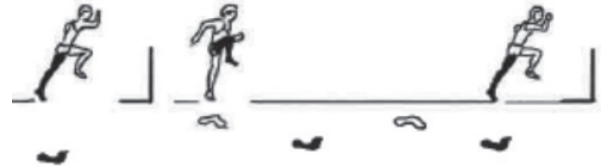




ハードル間のスプリント

ハードル走ではハードル間の走り（インターバルランニング）がパフォーマンスに大きく影響します。一般的にハードル間のインターバルは3歩で走ります。重心を高く保ち、リズムよく、速いピッチで走ることが大事です。接地後の足を後ろに流さないようにするなど短距離走

で重要なポイントを意識して、より速いピッチを刻みつつ、次のハードルの踏み切りに備えます。

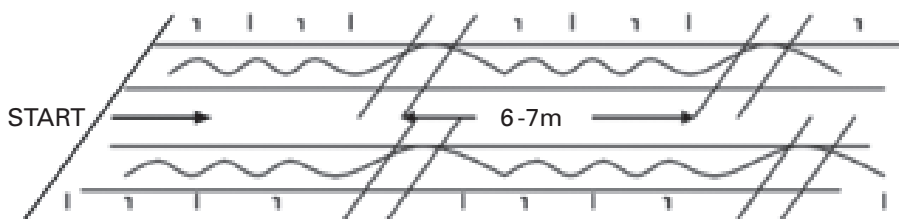


ハードルの段階練習

ハードル間の走りは、リズムよく、速いピッチで走ることが重要となりますので、リズムカルに走る練習を行いましょう。また、ハードリングについては、ハードルドリル、リード脚・抜き脚それぞれで障害物を越えて走る練習な

ど、分習法で、段階を踏んで練習していきます。速いスピードでのスプリントの中でハードルを越えるという特殊な動作を行うため、股関節周辺の柔軟性を高めておくことも重要です。以下にそれぞれの練習方法を紹介します。

Step 1 リズミカルな走り



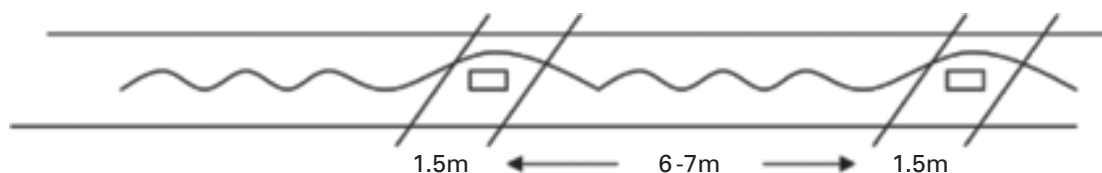
- 6～7m間隔で、0.5m～1.5m離れたスティックマークを置く。
- 3ストライドでそのマークを越えて走る。
- マークの幅はスピードが上がるに従って広くなる。

【目的】スプリントハードルにおけるリズムの導入

【留意点】

- マークを越える時にはジャンプをしないで、自然に走る。
- 3ストライドリズムを感じる。
- 必要なら選手に応じてマークの位置を調節する。

Step 2 障害物を越えるリズミカルな走り



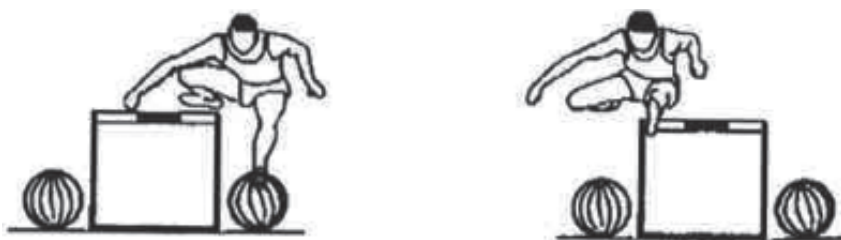
- 6～7m間隔で、1.5m離れたスティックマークを置く。
- その間に小さな障害物(箱や倒したコーンなど)を置く。
- 3ストライドでその間を走りながら、障害物を越えていく。

【目的】スプリントハードルのリズムで障害物を越える

【留意点】

- 障害物を越える時にはジャンプをしないで、前方を見ながら自然に走る。
- 3ストライドリズムを感じる。
- 必要であれば障害物の位置を調整する。

Step 3 ハードルの横に沿って走る(越える)



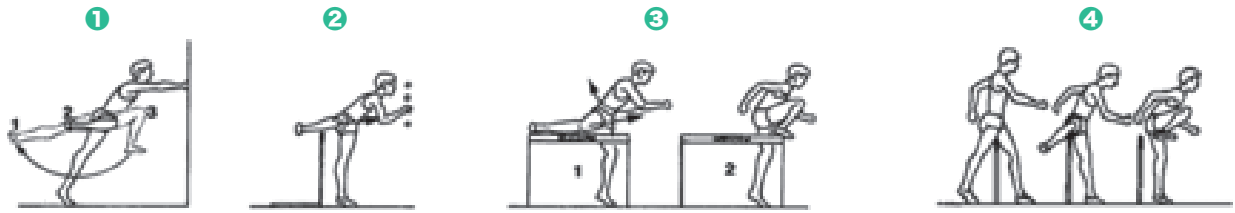
- 適度な高さのハードルを7～8m間隔で置く。
- ハードルの横を3ストライドリズムで走る。
- リード脚か抜き脚のどちらかでハードルを越える。

【目的】リード脚や抜き脚におけるハードルクリアランスの導入

【留意点】

- ハードルを越える動作よりもリズムを強調する。
- ハードルの高さは適宜調節する。
- リード脚の接地時は膝を伸ばして積極的に動かす。

Step 4 抜き足のドリル



- 直立した状態での練習から始める (1)。
- 抜き脚が正確な高さに達するようにハードルを置いて行う (2、3)。
- 歩行やジョグで行う (4)。

【目的】抜き脚動作を改善する

【留意点】

- 抜き脚は小さくたたんで胸に引き付ける。
- 自信をもってできるようになったらスピードを上げる。
- 抜き脚動作の練習では、前傾を強調し過ぎないようにする。

Step 5 リード脚と抜き足の走り



- 障害物やハードルを7～8.5m間隔で置く。
- リード脚と抜き脚の越える高さを変える (1、2)。
- リード脚か抜き脚どちらかで越える (1)。

【目的】リード脚と抜き脚の動作を同時に練習する

【留意点】

- 最初は動きを急いで行ってはならない。
- 抜き脚は前方方向に高く引き抜く。
- 自然な動きに発展させる。

Step 6 全体の流れ



- 7～8.5m間隔で3～5台のハードルを置く。
 - 適度な高さのハードルから始める。
 - 3ストライドリズムでハードルを越える。
- 【目的】スプリントハードルのそれぞれの要素を全体的につなげる

【留意点】

- ジャンプしないように、リズムカルにハードルを越えて走る。
- 前方に集中して、ハードルを意識しない。
- ハードル間のスプリントで加速する。

【文献】

・沼澤秀雄（編）（2018）ハードル 指導者講習会 日本陸上競技連盟 普及育成委員会指導者育成部 pp.36-43.

・International Association of Athletics Federations. (1996) Sprint Hurdles. Run! Jump! Throw! pp.61-71.